

■ ■ ENVELHECER vs. FLORESCER

VIVA 100 *anos* INTEIRO

*O plano completo.
Em apenas 8 páginas.*

01



CAPÍTULO 1

A promessa do Viva 100

Por que viver mais e melhor é uma decisão diária.

A longevidade saudável não é sorte, nem genética pura. Estudos das Zonas Azuis (Buettner, 2008) e do *Blue Zones Project* mostram que **até 80% do tempo que vivemos com saúde depende de hábitos, ambiente e propósito** — e apenas 20% da carga genética. Em outras palavras: o seu DNA carrega a arma, mas é o estilo de vida que puxa o gatilho.

O **Protocolo PIN — Conhecer Você por Inteiro** organiza, em um plano simples, as decisões diárias que aumentam expectativa e qualidade de vida. Este e-book condensa o método em 8 páginas: leia hoje, aplique amanhã, meça em 90 dias.

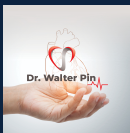
Os 4 pilares deste plano

- **Produzir o efeito hormese** — pequenas doses de estresse benéfico que fortalecem o organismo.
- **Diminuir o desgaste** do corpo (articulações, cérebro, pele, fígado, pulmão, olhos).
- **Proteger os genes da longevidade** com nutrientes-chave e estabilizadores bioquímicos.
- **Medir o progresso** com o Teste de Idade Biológica do PIN — sem tecnologia cara.

Quem se beneficia

Adultos a partir de 35 anos que querem mais energia, menos remédio e mais anos com autonomia. Pessoas com histórico familiar de doenças crônicas. Quem busca performance física e mental sustentável.

“Sabemos que os seres humanos podem viver de maneira mais saudável e feliz consumindo muito menos. Não sabemos se querem.” — Dr. Walter Pin



PILAR 1

Hormese: o estresse que cura

Pequenas doses de desafio que ativam genes de proteção.

Hormese é a resposta adaptativa do corpo a um estímulo desafiador em **baixa dose**: ativa sirtuínas, autofagia, mitocôndrias e genes de longevidade (FOXO3, AMPK). Calabrese & Mattson (2017, *npj Aging*) descrevem hormese como “o princípio central da biologia da longevidade”.

Os 11 estímulos horméticos do PIN

- **Restrição calórica sem desnutrição** — +30% de expectativa de vida saudável (Fontana et al., *Cell Metab*, 2010).
- **Jejum intermitente 16:8** — autofagia, sensibilidade à insulina, repouso digestivo.
- **Exercício físico** — para cada 1 h de exercício, ~5 h de vida extra (Lee et al., *Lancet*, 2012).
- **Sono > 6 h** — dormir cedo e acordar cedo regula GH, melatonina e cortisol.
- **Atividade mental** — desafio cognitivo diário; pouco e muito estresse encurtam a vida.
- **Sol** — 10–20 min/dia produzem vitamina D3, regulam ritmo circadiano.
- **Frio** — banho frio breve (1–3 min) melhora circulação e resiliência.
- **Exposição moderada a germes** — “treina” o sistema imune (hipótese da higiene).
- **Compostos bioativos** — metformina, resveratrol, EGCG (chá verde), cúrcuma, berberina, linhaça, DHEA.
- **Antocianinas** — arroz preto, uva preta, feijão preto, batata roxa, repolho roxo.
- **Água rica em hidrogênio** — antioxidante seletivo (Ohsawa et al., *Nat Med*, 2007).

Como aplicar hoje: escolha 3 estímulos e faça por 7 dias. Na semana 2, adicione mais 2. Em 4 semanas, você terá 7 alavancas trabalhando a seu favor.



PILAR 2

Diminuir o desgaste

Suplementação inteligente por órgão-alvo.

Tudo que funciona desgasta. A diferença entre envelhecer bem e mal está em **repor os tijolos certos** antes que a estrutura ceda. A tabela abaixo resume nutrientes com evidência de proteção tecidual.

ÓRGÃO	NUTRIENTES PROTETORES
Articulação	Colágeno tipo II, glucosamina, condroitina, ômega-3
Cérebro	Ômega-3 (DHA), curcumina, complexo B, creatina
Pele	Vitamina C, vitamina E, astaxantina, colágeno
Fígado	Silimarina, NAC, complexo B
Pulmão	NAC, quercetina, vitamina C
Olhos	Luteína, zeaxantina, ômega-3 (DHA), vit. A e C

Regra de ouro do PIN

Antes de suplementar, otimize: sono, sol, proteína (1,2–1,6 g/kg), passos e hidratação. Suplemento corrige déficit, não substitui hábito. Dose e duração: sempre individualizadas. Reavalie a cada 90 dias com exames — não suplemente no escuro.



PILAR 3

Proteja seus genes

Estabilizadores bioquímicos da longevidade.

Os genes da longevidade não trabalham sozinhos: precisam de **cofatores nutricionais** para ativar reparo de DNA, sistemas antioxidantes endógenos, telomerase, sirtuínas e NAD+. A ciência da geroproteção (Sinclair, López-Otín et al., *Cell*, 2013) identifica os 12 marcos do envelhecimento — e como modulá-los.

SISTEMA / GENE	ALIMENTOS E COMPOSTOS PROTETORES
Reparo de DNA	Brócolis, folhas verdes escuras (espinafre), folato (5-MTHF), zinco
Antioxidantes endógenos	Mirtilos, alho, NAC, ácido alfa-lipoico (ALA)
Telomerase	Salmão (ômega-3 EPA/DHA), chá verde, vitamina D
Sirtuínas (SIRTs)	Uvas com casca, azeite extra-virgem, resveratrol, quercetina
NAD+	Salmão, cogumelos, NMN (nicotinamida mononucleotídeo)
Histonas (DNA)	Ovos, leguminosas (feijão), colina, magnésio

Evidência destaque

Sinclair (2019) — NAD+ declina ~50% entre 40 e 60 anos. Repor via NMN/NR + jejum + exercício restaura função mitocondrial em estudos pré-clínicos.

López-Otín et al. (2013, 2023) — “Hallmarks of Aging” catalogam 12 alvos modificáveis.



PILAR 4

Meça o progresso*Teste de Idade Biológica do PIN — sem laboratório.*

O que não se mede, não se melhora. O **Teste de Idade Biológica do PIN** usa 7 marcadores funcionais — força, equilíbrio, mobilidade, agilidade e elasticidade — que se correlacionam com idade biológica em estudos como o *Sit-and-Rise Test* (Brito et al., *Eur J Prev Cardiol*, 2014), no qual cada ponto perdido em 10 associa-se a 21% mais risco de mortalidade em 6 anos.

TESTE DO PIN · CASA**LEVANTAR**

Levanta do chão sem apoio (10 pts)

APERTAR

Força de preensão palmar

EQUILIBRAREm uma perna só, ≥ 30 s**CAMINHAR**Velocidade $\geq 1,2$ m/s**TOCAR**

Toca os dedos do pé sentado

FLEXÕES ≥ 10 (H) / ≥ 6 (M) sem parar**PELE**Pinch test: dorso da mão < 2 s**PADRÃO · CONSULTA****PA SISTÓLICA**Meta < 120 mmHg em repouso**PRESSÃO DE PULSO**Sis - Dias < 50 mmHg**EQUILÍBRIO ESTÁTICO**

Romberg / perna só

PREENSÃO PALMAR

Dinamômetro (kg)

G2HPP

Glicose 2h pós-prandial

CREATININA

Função renal (eGFR)

DHEA-S, CV

Hormonal e variabilidade

META: refazer o teste a cada 90 dias · ganhar pontos = ganhar anos.*Ref.: Brito LBB et al. Sit-and-rise test. Eur J Prev Cardiol 2014;21:892-898.*



APLICAÇÃO

Plano de 28 dias*Do papel à rotina — checklist semanal.*

O Viva 100 só funciona quando vira **rotina**. Use o checklist abaixo por 4 semanas. Marque um X a cada dia cumprido. Meta mínima: 5 dias/semana em cada linha.

HÁBITO DIÁRIO	S	T	Q	Q	S	S	D
Jejum 12–16 h (jantar cedo, café da manhã tardio)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30 min de movimento (Zona 2 ou força)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
≥ 7.000 passos no dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sol 10–20 min antes das 10h ou após 16h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 porções de crucíferas (brócolis, couve, repolho)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 punhado de oleaginosas + 1 fonte de ômega-3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Água 30–35 ml/kg ao longo do dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sono ≥ 7 h, dormindo antes das 23h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 min de respiração / oração / silêncio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 ato de gratidão ou conexão humana real	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Revisão de 28 dias — responda em 1 minuto:

- (1) Como está meu sono? (2) Minha cintura diminuiu? (3) Tenho mais disposição às 16h?
(4) Refiz o Teste de Idade Biológica? (5) Qual hábito vou ADICIONAR no próximo ciclo?

DR. WALTER PIN

Sobre o autor · Referências · Próximos passos



Dr. Walter Pin

Cardiologista · Medicina da Longevidade

Médico cardiologista com mais de duas décadas de prática clínica, dedicado à medicina preventiva e à ciência da longevidade. Criador do **Protocolo PIN — Conhecer Você por Inteiro**, método que integra cardiologia, nutrição funcional, epigenética e psicologia comportamental em um plano simples e mensurável. Acredita que viver 100 anos com autonomia é uma *decisão diária*, ao alcance de quem aprende a se conhecer por inteiro.

Referências científicas

- Buettner D. The Blue Zones. National Geographic Books, 2008.
- Calabrese EJ, Mattson MP. Hormesis provides a generalized quantitative estimate of biological plasticity. *npj Aging*, 2017.
- Fontana L, Partridge L, Longo VD. Extending healthy life span. *Cell Metab*, 2010;11(6):453-465.
- Lee D-C et al. Leisure-time running reduces all-cause and cardiovascular mortality risk. *Lancet*, 2012.
- Brito LBB et al. Ability to sit and rise from the floor as a predictor of all-cause mortality. *Eur J Prev Cardiol*, 2014.
- López-Otín C et al. The Hallmarks of Aging. *Cell*, 2013;153(6):1194-1217.
- Sinclair DA. Lifespan: Why We Age — and Why We Don't Have To. Atria Books, 2019.
- Ohsawa I et al. Hydrogen acts as a therapeutic antioxidant. *Nat Med*, 2007;13(6):688-694.

O próximo passo é seu.

Escolha 3 hábitos deste e-book e comece HOJE. Em 90 dias, refaça o Teste de Idade Biológica.

"Cada um tem a vista da montanha que subir." — Dr. Walter Pin